

增加親職存款

正向親子互動

大部份的幼兒都會表現出一些自主的行為，例如現在想做些什麼，或是不想做些什麼。有時候像是一些行為規範的遵守，例如故意不用湯匙吃東西，或刻意和你唱反調，這些都會引起親子之間關係的動盪與拉扯。父母是孩子出生後的互動及學習的對象之一，用了不適當的方式來處理上述的行為表現，恐怕暫時處理完了，但孩子卻習得另一種被對待的經驗方式。家長扮演在情緒調節及情感連結的重要角色。根據依附關係理論提到，孩子在與媽媽情感穩定連結下，能進行對世界的探索，國際實證研究的親子互動治療，也証實了透過遊戲與孩子互動，可增進較多的情感聯結，也改善親子之間的互動循環。它透過一些正向行為的技術，對孩子有系統的進行稱讚，鼓勵孩子正向行為的產生，同時也促進家長習得如何觀察及稱讚孩子的表現；同時也教導家長，適度忽略一些輕微的不適切行為，目的在於讓孩子知道及明白，做出不適當行為得到的關注會比做出適當行為少的很多。

透過一些正向的互動關係技巧，可以重新修補啟動我們和孩子之間的情感連結，也協助孩子及陪伴孩子調節他們的情緒。這樣的互動，需要在特定的時間與孩子進行特定的遊戲，運用特定的互動方式來做為提升，和傳統與治療師討論教養概念的方式完全不同，因為常常對話討論完後，無法真實有立即的改變，或是即使有些改變也不確定是否持續執行。

在 2008 年有篇後設分析，探討了 77 筆的親職研究報告，在結果部份指出親職訓練的方案能夠增加孩子較多適應的行為表現；而這些親職治療方案的特色都需要在課程中不斷的練習，透過這些練習實作，能提升正向親子關係及情緒溝通的技巧能力，而且教會父母使用一些暫停或是一致性的管教方式，有助於讓親子互動除了建立正向關係外，也提升的行為管理的品質。最後，研究中歸納也提到能改善孩子重要的因素就是：正向地與孩子互動，以及給予孩子的行為有對應的反應。正向稱讚，回應及關注的表達及給予適當的行為回饋同樣重樣，我們在扮演身教的角色之餘，同時也讓孩子學習，運用這樣曾被這樣正向對待的方式傳承下去。檢示一下，您與孩子的互動溝通方式哪種類型的比較多，下回試著觀察看看，使用不同的溝通策略，孩子的配合度是否有提升。因為研究與臨床治療都表示使用直接、正向、具體的溝通方式來與孩子互動，能更有效提升孩子聽話行為以及配合度。

Kaminski, J. W., et al. (2008). "A meta-analytic review of components associated with parent training program effectiveness." *J Abnorm Child Psychol* **36**(4): 567-589.

Parent-Child Interaction Therapy (2nd ed.). (2011). Springer